

**RANCANGAN METODE LATIHAN BIOLA BAGI MAHASISWA KIDAL (STUDI
KASUS MAHASISWA BIOLA INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA)**

JURNAL
Program Studi S-1 Pendidikan Musik



disusun oleh
Ido Brilliant Taufikurrahman
NIM 15100260132

PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN MUSIK
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA

Semester Gasal 2018/2019

RANCANGAN METODE LATIHAN BIOLA BAGI MAHASISWA KIDAL (STUDI KASUS MAHASISWA BIOLA INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA)

Ido Brilliant Taufikurrahman,¹ R.M. Surtihadi,² Ayu Tresna Yunita.³

Program Studi S-1 Pendidikan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta;
email: idoriant@gmail.com

Abstract

The population of left-handed people in the world which are minority makes the availability of special equipment made for them very limited, including in matters of music, especially violin instruments. Many of them choose to use the non-modified violin, like violin in general but have problems, namely the weakness of their muscles and the memory of their non-dominant hand muscles which results in swiping the bow and doing violin techniques to be unnatural. The researcher conducted a study with a case study method to delve deeper into this case within the ISI Yogyakarta campus using the long bow off string training method given to train the muscles as well as to control the violin so that it is effective and efficient due to the increased weight due to the pull of gravity. The results showed that the long bow off string training method had a positive effect on increasing muscle strength and muscle memory of the two research subjects.

Keywords: Left-handed, Violin, Long bow off string, Gravitation

Abstrak

Populasi orang kidal di dunia yang sebagai minoritas membuat ketersediaan alat-alat khusus yang diperuntukkan untuk mereka jadi sangat terbatas, termasuk dalam urusan musik, khususnya instrumen biola. Banyak dari mereka yang tetap untuk memilih menggunakan biola pada umumnya namun memiliki kendala yaitu lemahnya otot dan memori otot tangan non dominan mereka yang mengakibatkan menggesek bow dan melakukan teknik-teknik biola menjadi tidak natural. Peneliti melakukan penelitian dengan metode studi kasus untuk menggali lebih dalam kasus ini di lingkungan kampus ISI Yogyakarta menggunakan metode latihan *long bow off string* yang diberikan untuk melatih otot sekaligus latihan biola sehingga efektif dan efisien dikarenakan bobot yang bertambah karena tarikan dari gravitasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *long bow off string* berdampak positif menambah kekuatan otot dan memori otot dari kedua subjek penelitian.

Kata kunci: Kidal, Biola, *long bow off string*, Gravitasi.

Pengantar

Populasi orang kidal di dunia tidaklah banyak. Mereka tercatat hanya sebagai minoritas, termasuk di Indonesia. Keberadaan mereka sebagai minoritas mengakibatkan tidak tersedianya peralatan yang secara khusus dibuat untuk mereka, baik dari bidang otomotif, olahraga, dan segala bidang kehidupan termasuk bidang musik (Abdulqodir, Sriwarno, & Isdianto, 2014). Bidang musik terdapat instrumen yang banyak sekali jenisnya. Tidak ada dari instrumen-instrumen tersebut yang secara khusus dibuat untuk orang kidal. Beberapa instrumen memang dimainkan dengan dua tangan dengan proporsi dan gerakan yang sama, contohnya piano, saxophone, klarinet, oboe, flute, perkusi, dsb. Namun ada beberapa instrumen yang proporsi dan gerakan dari kedua tangan tidaklah sama contohnya seperti instrumen biola.

Biola merupakan instrumen yang proporsi gerakan cara memainkannya tidak sama antara tangan kiri dan kanannya. Tangan kanan yang memegang *bow* berfungsi untuk memproduksi suara sementara tangan kiri berada di *fingerboard* untuk menghasilkan nada. Tangan kanan di sini dianggap penting karena produksi suara

berada di tangan kanan dan segala teknik untuk menghasilkan *tone color* berada di tangan kanan pula. Sehingga jika orang kidal mempelajari biola, peneliti anggap memerlukan metode khusus untuk memberi solusi terhadap lemahnya tangan kanan mereka, karena bukan merupakan tangan dominan.

Peneliti menemukan permasalahan pada dua mahasiswa kidal yang mengambil konsentrasi instrumen biola di Jurusan Musik Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Mereka berdua memilih untuk tetap memilih biola non modifikasi dan memiliki permasalahan inti yang sama yaitu lemahnya otot tangan kanan mereka daripada tangan kirinya. Selanjutnya peneliti mencari sebuah metode yang dapat menjadi solusi bagi permasalahan inti mereka. Peneliti menemukan sebuah metode yang disebutkan oleh *account id* LDM dari forum tanya jawab di situs abrsn.org. LDM tidak menyebutkan alasan mengapa menggunakan metode tersebut. Peneliti merasa metode yang digunakan relevan dan mencari teori pendukung untuk membuktikan relevansi dari metode tersebut, kemudian melakukan uji coba

kepada kedua subjek penelitian yang bernama:

1. Alexandra Nikka Pramashvara
 Jurusan : Musik
 Prodi : Pendidikan Musik
 Instrumen : Biola
 NIM : 17101180132
2. Sekar Melati Girindrathanaya
 Areombhuwana
 Jurusan : Musik
 Prodi : Seni Musik
 Instrumen : Biola
 NIM : 16100920131

Metode yang dimaksud adalah metode *long bow off string*. Metode ini merupakan metode latihan yang hampir sama dengan latihan *long bow*, namun dengan *bow* tidak menyentuh senar (*off string*). Cara ini dimaksudkan agar bobot dari *bow* bertambah sehingga membani tangan kanan beban yang lebih berat agar otot tangan kanan lebih cepat berkembang. Peneliti menggunakan teori gravitasi bumi dan gravitasi universal dari Newton untuk mendukung relevansi dari metode *long bow off string* ini.

Pembahasan

Peneliti menggunakan teori gravitasi bumi dan gravitasi universal dari Newton untuk mendukung metode *long bow off string*. Gravitasi bumi atau juga disebut percepatan gravitasi bumi adalah gaya tarik bumi menuju inti bumi (Min, 2016). Teori ini hampir sama dengan teori gravitasi universal, hanya saja gravitasi universal lebih luas lagi yaitu gaya tarik menarik antar partikel di alam semesta yang memiliki massa ("Medan Gravitasi," n.d.). Menurut Newton, apabila ada dua benda berdekatan, maka keduanya akan menghasilkan gaya tarik menarik antar benda tersebut. Jarak dari kedua benda tersebut menjadi penentu besarnya gaya gravitasinya dan berpengaruh pada berat benda tersebut, contohnya atmosfer yang paling dekat dengan permukaan bumi memiliki tingkat kerapatan yang tinggi dan tebal daripada atmosfer yang letaknya paling jauh dari bumi (Min, 2016). Hal ini berarti semakin dekat jarak kedua benda, maka akan semakin besar gaya gravitasi yang dialaminya. Sebaliknya semakin jauh jaraknya maka gaya gravitasinya akan semakin kecil.

Latihan *long bow off string* dengan jarak tertentu antara *bow* dengan senar yang akan dipraktikkan kepada Alexandra dan Thanaya bertujuan untuk menambah berat *bow* dari gaya tarik gravitasi tadi. Bertambahnya berat *bow* akan mengharuskan mereka untuk melakukan kontrol *bow* lebih berat dari biasanya. Jarak *bow* dan senar sekitar 0,5 – 1 cm untuk memaksimalkan gaya tarik gravitasi dan menambah berat dari *bow*.

Secara teori, jika *bow* dan senar menempel, maka gaya tariknya semakin kuat. Namun dalam konteks bermain biola yang cara bermainnya dengan *bow* digesekkan pada senar, menempelnya *bow* dan senar menjadikan *bow* memiliki sebuah tumpuan sehingga menggeseknya menjadi lebih ringan (karena telah ditumpu oleh senar). Jika *bow* tidak menempel pada senar dan diberikan jarak sekecil mungkin, dalam konteks ini *bow* akan menjadi lebih berat karena tidak memiliki tumpuan sehingga dalam menggeseknya subjek harus lebih memberikan kekuatan untuk menahan dan menstabilkan gesekan *bow* mereka. Hal ini akan membuat bobot tambahan pada *bow* sehingga dapat memberi otot kanan mereka

porsi yang lebih berat daripada menggesek *bow* dengan cara biasa.

Indikasi menguatnya otot atau bertambahnya massa otot adalah selain otot kita terasa lebih padat atau keras, ada indikasi awal yang menandakan massa otot bertambah yaitu pegalnya otot yang dilatih setelah dilakukan latihan (Brodibalo, 2016). Hal itu terjadi karena pembengkakan pada otot kita setelah kita merusaknya dengan latihan beban. Latihan beban sejatinya yang kita lakukan adalah membesarkan otot dengan merusaknya dan menumbuhkannya kembali dan menyusunnya dengan lebih kuat dengan kita istirahat yang cukup, dan melakukan latihannya dengan repetisi terus menerus. Indikasi ini yang akan digunakan apakah metode latihan biola yang diberikan memberikan dampak kepada kedua subjek penelitian. Berikut proses tata cara dan bagaimana kedua subjek mempraktikkan metode *long bow off string*:

a. Posisi berdiri

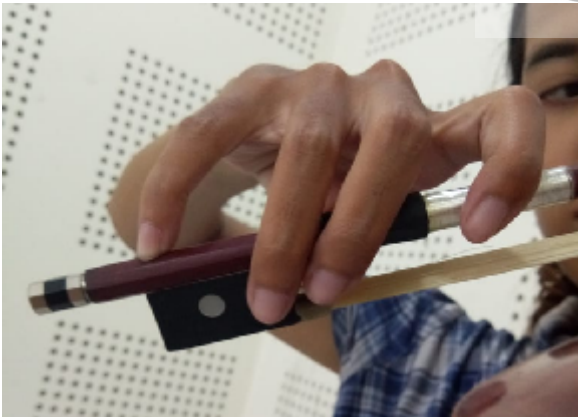
Subjek berdiri dengan tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Ini merupakan posisi orang bermain biola pada umumnya. Tangan kiri memegang biola dan diletakkan di bahu sebelah kiri dengan

tulang rahang bawah menjepit *chin rest* dari biola.



Gambar 1. Postur bermain biola
(Sumber gambar: dokumen pribadi)

b. Posisi tangan kanan



Gambar 2. Posisi tangan kanan memegang bow
(Sumber gambar: dokumen pribadi)

Jari tangan kanan memegang bow seperti mengambil pensil dari meja atau lantai dengan arah horizontal.

c. Posisi long bow off string



Gambar 3. Posisi *bow off string*
(Sumber gambar: dokumen pribadi)

Setelah semua posisi siap, subjek melakukan gesekan bow up down secara perlahan. Latihan dilangsungkan 3-5 menit setiap repetisi hariannya.

Berdasarkan hasil dan testimoni dari kedua subjek setelah melakukan praktik metode latihan *long bow off string* ini, kedua subjek mengatakan bahwa setiap latihan tangan mereka merasa lebih cepat lelah jika dibandingkan dengan latihan *long bow* biasanya. Kedua subjek mengatakan lebih bisa mengontrol *bow* dan merasa memegang *bow* menjadi lebih ringan daripada sebelumnya.

Indikasi menguatnya otot atau bertambahnya massa otot adalah selain otot kita terasa lebih padat atau keras, ada indikasi awal yang menandakan massa otot bertambah yaitu pegalnya otot yang dilatih

setelah dilakukan latihan (Brodibalo, 2016). Hal itu terjadi karena pembengkakan pada otot kita setelah kita merusaknya dengan latihan beban. Latihan beban sejatinya yang kita lakukan adalah membesarkan otot dengan merusaknya dan menumbuhkannya kembali dan menyusunnya dengan lebih kuat dengan kita istirahat yang cukup, dan melakukan latihannya dengan repetisi terus menerus. Indikasi ini yang akan digunakan apakah metode latihan biola yang diberikan memberikan dampak kepada kedua subjek penelitian.

Penutup

Setelah kedua subjek melakukan praktik latihan metode yang diberikan, kedua subjek memberikan testimoni seperti yang disebutkan di atas. Kesimpulannya adalah:

1. Metode *long bow off string* berdampak pada perkembangan massa otot, kekuatan otot, dan memori otot tangan kanan.
2. Metode ini tidak secara khusus menyelesaikan permasalahan teknis bowing pada biola. Dibutuhkan variasi-variasi yang lebih banyak untuk mengatasinya.

Referensi

- Abdulqodir, A., Sriwarno, A. B., & Isdianto, B. (2014). *Kemampuan Adaptasi Orang Kidal terhadap Lingkungan Non Kidal dalam Aktivitas Menulis dan Menggambar (Studi Kasus: Mahasiswa/i FSRD-ITB)*. *ITB Journal of Visual Art and Design*.
- Brodibalo. (2016). *Apakah otot pegal setelah latihan*. Retrieved from <https://www.brodibalofitness.com/2016/03/apakah-otot-harus-pegel-setelah-latihan.html>
- Medan Gravitasi. (n.d.). Retrieved from <https://zonapendfis.wordpress.com/medan-gravitasi/>
- Min, M. (2016). *Gaya Gravitasi, medan gravitasi, dan energi potensial gravitasi*. Retrieved from <https://www.pelajaran.id/2016/21/gaya-gravitasi-medan-gravitasi-dan-energi-potensial-gravitasi.html>